



MENÚ SEN GLUTE


endermar

**ENDER
CONSELLO**

FEBREIRO
2018

DO NADAL AO ENTROIDO, SETE SEMANAS POR IGUAL

○ Entroido en Galicia, é unha das celebracións máis esperadas por tratarse dunha festa con longa tradición popular onde os roles invístense e está permitido rirse de todo. Moitos ritos e peculiaridades que se perderon e estanse tratando de recuperar. ○ mesmo pasa moitas caracterizacións e personaxes, entre os que temos en Galicia unha ampla variedade e cambian dependendo da localización.

○ Iacón con grelos, o cocido, a androlla, a cacheira e o caldo non poden faltar nas comidas de entroido. Non en balde, e tendo en conta o que nos gusta aos galegos consumir produtos de tempada, a época dun dos ingredientes máis importantes, os grelos, é de xaneiro a marzo e é nestas datas cando os grelos alcanzan a súa mellor calidade. E que mellor acompañamento que a carne de porco? Do porco aproveitamos todo: chourizos, costela, iacón, patas, orella e, como non, a cacheira...

Para terminar as sobremesas. E diso en Galicia tamén sabemos. Empezando polas filloas, as máis ricas son as feitas con auga de caldo (que como ben sabemos o máis rico é o que se fai a lume moi lento con moita carne de porco), as orellas de entroido, as rosquillas, os bolos de vento, as flores de entroido, a bica, o leite frito...

○ Entroido, máis que para disfrazarse, en Galicia é para comer.

Luns 5 Crema de verduras Pito ao forno con pataca cocida Froita	Martes 6 Tortilla de pataca e ensalada de pemento, remolacha tomate Guiso de salmón con arroz e verduras Froita	Mércores 7 Judías verdes con xamón Pasta sen glute con carne de tenreira Froita	Xoves 8 ENTROIDO! Sopa de pito (sen glute) Churrasco con patacas ao forno Pexego en almívar	Venres 9 Sopa de pescado (sen glute) Carne estofada con pataca logur natural
Luns 12 FESTIVO	Martes 13 FESTIVO	Mércores 14 FESTIVO	Xoves 15 Sopa de fideos sen glute Cocido galego logur natural	Venres 16 Crema de verduras Guiso de pescada con arroz Froita
Luns 19 Puré de lentellas Pasta sen glute con pito salteado Froita	Martes 20 Verduras con xamón Guiso de bacallau con arroz Froita	Mércores 21 Ensalada de pataca, tomate e cenoura Tortillas con espinacas Froita	Xoves 22 Grelos con patacas Estofado de pavo con arroz e verduras Froita	Venres 23 Crema de verduras Guiso de luras con patacas logur natural
Luns 26 Fabas con verduras Sardinillas con tomate natural Froita	Martes 27 Crema de cenoura e allo porro Tenreira guisada con patacas Froita	Mércores 28 Chicharos con xamón Filete de bonito con arroz Froita		

Xoves 1
Ensalada tebia de brócoli e remolacha
Pasta sen glute con atún e verduras
logur natural

Venres 2
Coliflor con ajada
Estofado de pavo con arroz e verduras
Froita

Xoves 8
ENTROIDO!
Sopa de pito (sen glute)
Churrasco con patacas ao forno
Pexego en almívar

Venres 9
Sopa de pescado (sen glute)
Carne estofada con pataca logur natural

Xoves 15
Sopa de fideos sen glute
Cocido galego
logur natural

Venres 16
Crema de verduras
Guiso de pescada con arroz
Froita

Xoves 22
Grelos con patacas
Estofado de pavo con arroz e verduras
Froita

Venres 23
Crema de verduras
Guiso de luras con patacas
logur natural